



**DOSSIER D'INSCRIPTION** Stage de yoga à Essaouira, Maroc, du 1<sup>er</sup> au 7 juin 2024, avec Nadège DUPUY, professeur de yoga, enseignante de la Fédération Viniyoga International.

ASSOCIATION VINIYOGA EN PERIGORD

79, rue de la mare

Lieu-dit la Reille

24290 AURIAC DU PERIGORD

Nadège DUPUY, Présidente de l'association : 07 61 04 96 75

Association Loi 1901,

Stage d'une semaine, consacré au yoga postural et énergétique, ciblant la région abdominale, comprenant deux massages. Les séances de yoga seront élaborées de manière à ce que la personne puisse au mieux accueillir le massage, et profiter pleinement de ses bienfaits.

**Le tarif du stage comprend :**

- 5 heures de yoga par jour, réparties sur la journée, en temps de séance de yoga postural (3h), temps de méditation et temps réservé aux échanges et apports théoriques.
- 2 massages d'une heure chacun, proposés par des massothérapeutes.
- Le transfert aéroport Essaouira/Douar Noujoum A/R
- Le transfert Douar Noujoum/ la médina pour la journée consacrée aux flâneries dans la médina et le port d'essaouira
- Le couscous chez moi, à Dar Suzan, maison typique du quartier populaire de Chbanat, Essouira Médina (offert)
- La présence, l'écoute attentive et l'accompagnement de votre professeure durant tout le séjour !

**350 euros/personnes.** Tarif pouvant légèrement fluctuer ...

**A charge des participants :**

- Le vol A/R vers Essaouira. Un départ de Bordeaux ou de Toulouse. Autour de 200 euros, si vous souhaitez embarquer avec un grand bagage à main.

Je suis à votre disposition et votre écoute pour l'achat de votre billet d'avion, n'hésitez pas à me demander de l'aide ou des conseils.

- L'hébergement formule tout compris, dans le merveilleux Douar Noujoum, à régler directement à Douar Noujoum : **426 euros en chambre single/ 360 en chambre twin, 6 nuits. Un acompte vous sera demandé en novembre/décembre 2023.**

**La formule hébergement comprend** : l'hébergement (single ou double), les 3 repas par jour, le thé d'éveil avant la pratique de yoga, et tout au long de la journée, la salle de yoga de 100 m2 , le prêt de tapis et coussin de yoga, l'accès à une piscine naturelle, un parc enchanteur, des salles de méditation, de repos...

- Les A/R en petit taxi de notre hébergement vers la médina, à votre guise
- Un hammam...sur notre lieu d'hébergement ou à Essaouira médina.
- Le dîner à Essaouira le jour de notre visite ( autour de 10 euros)

Prix total : **autour de 1150 euros max.**

Veillez dès maintenant à la validité de votre passeport, jusqu'à 3 mois après votre retour...

L'inscription ne deviendra définitive qu'à réception d'un acompte de 150 euros par chèque ou virement à l'ordre de l'Association VINIYOGA EN PERIGORD, accompagné du bulletin d'inscription ci-dessous complété. Date limite de réception de votre inscription :

**15 octobre 2023.**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Mail :

Téléphone :

J'ai pris connaissance des informations contenues dans ce dossier d'inscription et je m'inscris à ce stage de yoga et massage proposé par l'Association VINIYOGA EN PERIGORD.

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_

Signature :